

УТВЕРЖДАЮ:

МБДОУ "Детский сад №36"
Заведующий

Тринбачева Е.В.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
(2-х недельное)****для организации питания детей от 3-7 лет на осенне-зимний период, по сборнику рецептов М.П.Могильного и
В.А.Тутельяна в МБДОУ "Детский сад №36" г.о. Самара**Сезон: **Осенне-зимний**
Возрастная категория: **Сад (с 3 до 7 лет)**

Диета:

1-ая неделя/Понедельник

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша рисовая молочная	190/5/5	6,42	8,35	30,27	222	168
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Какао с молоком	200	3,72	3,78	16,08	113	397
Всего в Завтрак	440	12,98	16,05	58,18	429	
Второй завтрак						
Йогурт	150	7,05	1,98	11,6	92	636
Всего в Второй завтрак	150	7,05	1,98	11,6	92	
Обед						
Салат из репчатого лука	30	0,39	2,64	2,48	35	11
Суп "Полевой" на курином бульоне	180/20	8,51	9,64	14,11	177	80
Суфле из мяса кур с овощами	80	13,16	15,13	1,54	195	
Гороховое пюре	130	8,38	3,74	19,2	144	211
Компот из свеже- замороженной черной смородины	200	0,14	0,03	11,82	48	378
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	705	34,88	31,92	69,72	705	
Уплотненный полдник						
Печенье	60	4,24	6,23	12,89	125	368
Рыба, припущенная с овощами	100	11,31	4,95	2,16	98	244
Картофель отварной с маслом	230/5	4,43	5,91	34,62	209	125
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	616
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0002
Всего в Уплотненный полдник	620	22,49	17,54	68,87	523	
Соль,специи за день						
Соль	5					
Всего в Соль,специи за день	5					
Всего в день	1 920	77,4	67,49	208,37	1 749	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Запеканка из творога "Лакомка"	140	19,98	14,02	22,29	295	237
Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,8	99	
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,38	14,21	100	622
Всего в Завтрак	410	28,14	23,87	65,13	588	
Второй завтрак						
Снежок	150	3,53	3,7	15,02	107	636
Всего в Второй завтрак	150	3,53	3,7	15,02	107	
Обед						
Огурцы соленые порционно	60	0,46	0,06	0,88	6	19
Борщ с фасолью и картофелем на говяжьем бульоне	200	8,2	6,8	15,52	156	63
Сметана	5	0,13	0,88	0,15	9	
Жаркое по-домашнему	140/20	14,51	11,88	17	233	276
Компот из смеси сухофруктов	200	0,03		11,71	47	376
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	690	27,63	20,36	65,83	557	
Уплотненный полдник						
Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Булочка "Алтайская"	60	5,04	2,99	29,87	167	477
Суп молочный с макаронными изделиями	(210/5/5)	6,73	8,69	24,97	205	93
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0001
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	616
Всего в Уплотненный полдник	605	14,41	12,41	83,49	504	
Соль,специи за день						
Соль	5					
Всего в Соль,специи за день	5					
Всего в день	1 860	73,71	60,34	229,47	1 756	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная на молоке	180/5/5	7,25	8	26,63	207	168
Сыр порционнo	15	3,67	3,5		46	7
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Какао с молоком	180	3,17	3,28	14,2	99	397
Всего в Завтрак	425	16,93	18,7	52,66	446	
Второй завтрак						
Ряженка	100	2,34	2,67	3,17	46	636
Всего в Второй завтрак	100	2,34	2,67	3,17	46	
Обед						
Винегрет овощной с луком репчатым	60	0,83	2,75	5,25	49	45
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	180/5	7,47	8,74	8,88	144	1
Котлеты рубленные из курицы	80	17,23	17,28	9,36	262	305
Соус томатный	30	0,42	0,94	2,17	19	348
Макаронные изделия отварные с маслом	135/5	4,45	3,54	28,69	164	205
Компот из свежe - замороженной вишни	180	0,1	0,06	11,07	45	369
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	740	34,8	34,05	85,99	789	
Уплотненный полдник						
Кекс "Творожный"	50	4,71	7,43	25,03	186	488
Рис отварной	110	2,44	2,84	23,86	131	315
Рыба, запеченная в омлете	85/70	19,88	9,8	6,18	192	249
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	616
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0002
Всего в Уплотненный полдник	545	29,54	20,52	74,27	600	
Соль,специи за день						
Соль	5					
Всего в Соль,специи за день	5					
Всего в день	1 815	83,61	75,94	216,09	1 881	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг из творога запеченный	140	20,03	13,95	13,3	259	235
Соус сметанный	30	0,82	3,55	2,46	45	354
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,38	14,21	100	622
Всего в Завтрак	410	26,85	24,8	41,8	498	
Второй завтрак						
Снежок	100	2,34	2,67	3,17	46	636
Всего в Второй завтрак	100	2,34	2,67	3,17	46	
Обед						
Салат из соленых огурцов с луком	60	0,47	2,68	1,37	32	19
Суп с макаронными изделиями на бульоне с мясом говядины.	180/20	6,26	5	15,64	133	82
Запеканка картофельная с мясом говядины	125/25	11,75	11,84	23,02	246	291
Компот из смеси сухофруктов	200	0,03		11,71	47	376
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	675	22,81	20,26	72,31	564	
Уплотненный полдник						
Апельсины	150	1,4	0,3	12,1	64	
Гренки с сыром	35/15	4,62	7,08	3,79	97	117
Каша ячневая рассыпчатая	155/5	4,74	4	30,21	176	185
Фрикадельки из птицы	60	9,03	6,95	5,85	122	308
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Чай с молоком	200	3,21	3,39	13,62	98	619
Всего в Уплотненный полдник	640	24,7	22,04	72,97	596	
Соль, специи за день						
Соль	5					
Всего в Соль, специи за день	5					
Всего в день	1 830	76,7	69,77	190,25	1 704	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша манная молочная	170/5/5	6,63	7,95	24,45	196	168
Яйца вареные	1 шт	4,78	4,05	0,25	57	213
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Какао с молоком	180	3,17	3,28	14,2	99	397
Всего в Завтрак	440	17,42	19,2	50,73	446	
Второй завтрак						
Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
Всего в Второй завтрак	100	2,9	2,5	4	50	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,91	2,69	3,51	42	20
Свекольник на бульоне из мяса говядины со сметаной	160/15/5	5,2	5,99	10,21	116	162
Макаронные изделия отварные с маслом	135/5	4,45	3,54	28,69	164	205
Котлеты, рубленые из мяса говядины	80	17,31	16,05	8,48	248	282
Соус томатный с овощами	25	0,37	0,53	2	14	349
Напиток "Лимонный"	180	0,23	0,03	12,99	53	628
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	730	32,77	29,57	86,45	743	
Уплотненный полдник						
Ватрушка с повидлом	70	4,91	4,22	33,65	192	458
Икра кабачковая	30	0,56	2,38	2,33	33	53
Пюре картофельное	160	3,22	4,51	21,71	140	321
Сосиски отварные	50	5,5	11,95	0,2	130	275
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	616
Всего в Уплотненный полдник	525	15,5	23,3	72,04	559	
Соль, специи за день						
Соль	5					
Всего в Соль, специи за день	5					
Всего в день	1 800	68,59	74,57	213,22	1 798	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Омлет натуральный	120/5	11,52	18,97	2,13	225	215
Салат из кукурузы консервированной	60	1,16	2,83	6,62	57	12
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,38	14,21	100	622
Всего в Завтрак	425	18,68	29,1	34,79	476	
Второй завтрак						
Йогурт	150	7,05	1,98	11,6	92	636
Всего в Второй завтрак	150	7,05	1,98	11,6	92	
Обед						
Огурцы соленые порционно	30	0,23	0,03	0,44	3	19
Суп гороховый на курином бульоне	170/15	8,72	8,62	11,4	158	81
Плов из куриного мяса	150	15,9	16,91	23,22	309	304
Компот из яблок	180	0,13	0,12	19,56	80	372
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	15	1,2	0,21	5,05	27	0001
Всего в Обед	605	29,28	26,42	75,19	656	
Уплотненный полдник						
Крендель сахарный	70	4,73	8,01	34,82	230	460
Рыба, припущенная с овощами	100	11,31	4,95	2,16	98	244
Капуста тушеная	150	3,54	5,46	14,87	123	132
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0002
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	616
Всего в Уплотненный полдник	550	22,09	18,87	71,05	542	
Соль, специи за день						
Соль	5					
Всего в Соль, специи за день	5					
Всего в день	1 735	77,1	76,37	192,63	1 766	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша кукурузная молочная	190/5/5	6,3	8,12	25,05	198	168
Сыр порционнно	15	3,67	3,5		46	7
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Какао с молоком	200	3,72	3,78	16,08	113	397
Всего в Завтрак	455	16,53	19,32	52,96	451	
Второй завтрак						
Кефир	150	4,35	3,75	6	75	401
Всего в Второй завтрак	150	4,35	3,75	6	75	
Обед						
Икра кабачковая	60	1,13	4,75	4,66	66	53
Борщ на бульоне с мясом говядины и сметаной.	187/13/5	5,46	7,59	6,82	117	57
Макаронник с мясом говядины	160	17,18	14,31	23,74	292	292
Компот из свеже - замороженной вишни	200	0,11	0,07	12,31	50	369
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Обед	695	28,68	27,57	70,45	643	
Уплотненный полдник						
Печенье	50	3,53	5,19	10,74	104	368
Тефтели рыбные тушеные	100	12,8	4,73	10,56	136	261
Пюре картофельное	160	3,22	4,51	21,71	140	321
Соус томатный с овощами	30	0,41	1,62	2,58	26	349
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0002
Чай с молоком	200	3,21	3,39	13,62	98	619
Всего в Уплотненный полдник	570	25,57	19,86	69,31	558	
Соль,специи за день						
Соль	5					
Всего в Соль,специи за день	5					
Всего в день	1 875	75,13	70,5	198,72	1 727	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Пудинг из творога запеченный	140	20,03	13,95	13,3	259	235
Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,8	99	
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Кофейный напиток с молоком	200	3,16	3,38	14,21	100	622
Всего в Завтрак	410	28,19	23,8	56,14	552	
Второй завтрак						
Снежок	150	3,53	3,7	15,02	107	636
Всего в Второй завтрак	150	3,53	3,7	15,02	107	
Обед						
Салат из свеклы с черносливом	60	0,83	2,68	9,52	66	28
Суп картофельный с мучными клецками на мясном бульоне	180/20	2,89	3,02	12,27	88	85
Каша рассыпчатая перловая	150/5	3,53	3,82	24,25	146	313
Бефстроганов из мясо говядины.	40/40	11,83	10,87	2,14	154	278
Компот из яблок	200	0,15	0,14	21,73	89	372
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,42	10,1	54	0002
Всего в Обед	775	24,73	21,48	95,53	676	
Уплотненный полдник						
Ватрушка с повидлом	70	4,91	4,22	33,65	192	458
Суфле из рыбы	80	14,15	7,04	3,11	132	268
Рагу из овощей	230	4,36	4,82	20,23	142	137
Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,56	39	392
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0001
Всего в Уплотненный полдник	605	25,61	16,5	75,8	554	
Соль, специи за день						
Соль	5					
Всего в Соль, специи за день	5					
Всего в день	1 945	82,06	65,48	242,49	1 889	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая на молоке	170/5/5	8,27	7,3	34,29	236	168
Яйца вареные	1 шт	4,78	4,05	0,25	57	213
Масло (порциями)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Какао с молоком	180	3,17	3,28	14,2	99	397
Всего в Завтрак	440	19,06	18,55	60,57	486	
Второй завтрак						
Кефир	100	2,9	2,5	4	50	401
Всего в Второй завтрак	100	2,9	2,5	4	50	
Обед						
Салат "Пикантный"	60	0,86	2,7	3,47	42	36
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	180/5	7,46	8,74	8,88	144	1
Кнедли куриные с рисом	80	13,69	14,65	5,41	208	312
Пюре картофельное	140	2,85	4,38	18,71	126	321
Компот из изюма	180	0,19		15,69	64	376
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Всего в Обед	715	29,85	31,32	75,08	702	
Уплотненный полдник						
Булочка ванильная	70	5,93	4,45	28,24	177	467
Каша гречневая рассыпчатая	145/5	5,96	4,88	28,3	181	313
Гуляш из мяса говядины.	60	8,2	7,68	2,01	110	277
Чай с сахаром	190/10	0,06	0,02	9,56	39	392
Хлеб пшеничный	25	2,13	0,4	9,25	49	0001
Всего в Уплотненный полдник	505	22,28	17,43	77,36	556	
Соль,специи за день						
Соль	5					
Всего в Соль,специи за день	5					
Всего в день	1 765	74,09	69,8	217,01	1 794	

Приём пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	№ рецеп- туры
		Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	4	5	6	7	8
Завтрак						
Каша молочная жидкая "Геркулес"	170/5/5	5,98	8,33	18,55	173	185
Сыр порционно	15	3,67	3,5		46	7
Батон	35	2,8	0,49	11,78	63	0002
Масло (порцияи)	5	0,04	3,43	0,05	31	6
Кофейный напиток с молоком	180	2,9	3,1	13,79	95	622
Всего в Завтрак	415	15,39	18,85	44,17	408	
Второй завтрак						
Ряженка	100	2,34	2,67	3,17	46	636
Всего в Второй завтрак	100	2,34	2,67	3,17	46	
Обед						
Салат из фасоли консервированной с репчатым луком	60	9,96	3,52	21,79	159	10
Рассольник ленинградский на курином бульоне	180/5	2,8	4,58	14,81	112	76
Каруста тушеная	150	3,54	5,46	14,87	123	132
Котлеты рубленные из курицы	80	17,23	17,28	9,36	262	305
Компот из смеси сухофруктов	180			9,08	36	376
Хлеб ржаной	50	3,1	0,53	15,52	79	0001
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Обед	725	38,33	31,69	92,83	810	
Уплотненный полдник						
Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	368
Запеканка из творога с морковью	205/5	18	24,28	28,98	406	154
Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,8	99	
Чай с сахаром	200	0,11	0,03	9,1	37	616
Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	39	0001
Всего в Уплотненный полдник	560	22,37	27,48	72,58	627	
Соль,специи за день						
Соль	5					
Всего в Соль,специи за день	5					
Всего в день	1 805	78,43	80,69	212,75	1 891	
Итого		766,44	710,53	2 119,6	17 945	
Среднее за период		76,64	71,05	211,96	1 794	
Минимальные нормативные значения		54	60	261	1 800	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		17,08	35,64	47,25		